



給食だより

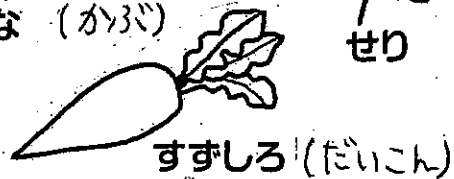
1月号

新しい年をむかえました。みなさんほどのように
すごされたでしょうか。

今年も子どもたちみんなが笑顔で元気になるような
おいしい給食を作りたいと思います。
よろしくお願ひします。

七草がゆ

お正月などで食べすぎた胃の調子を
ととのえる為や1年の健康を願ひ
1月7日に春の七草をいれたおかゆを食ひます。
保育園では7日のおやつにいただきます。



1月の給食でもいただきます
～お正月料理の意味やいわれ～

黒豆... 邪気払いの意味やまめ(まじめに、健康に)
暮らせるように願う

ごまめ... 「田作り」とも言い、その昔イワシを
田んぼの肥料にしたところ五万俵ものお米が
収穫できたことから田を作ることにちなみ
「田作り」豊作を願うとされている

ごまめは「五万米」と漢字があてられます。

煮しめ... 様々な具材と一緒に煮ていることから
家族一緒に仲良く結ばれることを願う

紅白なます... えんぎの良い紅白の組み合わせ。

平和を願う。

疲労回復や腸内環境の改善などに
効果的と言われている。

